சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் 8 * திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2020 செப்டம்பர் 1, 1989 * இதழ் :



சிறப்புக் கட்டுரை :

சித்த மருத்துவம் அழியாமல் பாதுகாக்க!



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

நிறுவனர்: டாக்டர் சிற்சபை

நமது பண்டைய "சித்த மருத்துவம்" அலட்சியப்படுத்தக்கூடியது அல்ல. நவீன மருத்துவர்களே போற்றிப் பாராட்டிப் பயன்படுத்தக்கூடிய காலம் நெருங்கிக்கொண்டு வருகின்றது.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் : டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர் : 8 | 1989 செப்டம்பர், 1 | இதழ் . 5

சித்த மருத்துவம் அழியாமல் பாதுகாக்க!

மனித அறிவு வளர்ச்சியின் விஞ்ஞானம் ஒரு பக்கம், மனிதனை தனமும் அழித்துக்கொண்டிருக்கும் விஞ்ஞானம் மற்றோர் பக்கம். இவற்றின் மத்தியில், மனித வாழ்க்கை இதுபோது நடந்து கொண்டிருக்கிறது. மனித உடலைப் பாதுகாக்கும் மருத்துவ விஞ்ஞானம் வளர்ந்து கொண்டு இருக்கும் இந்நாளில், நாள்தோறும் புதிய புதிய நோய் கண்டு பிடிப்புகள், அவற்றிற்கு அழகான பெயரிட்டு மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்தல், சில நாட்களில் அம்மருந்தே மக்களை அழிப்பதைப் பட்டறிவால் உணர்ந்து, அம்மருந்துகளை ஒதுக்கி விடுதல், பின் பல்வேறு மருந்துகளைக் கண்டு பிடித்தல், ஆகிய இவையே இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் சாதனைகளாகும்.

மனிதன் காட்டிலே வாழ்ந்து, பிறகு அவன் நாட்டிலே வாழ்ந்தபொழுது தன் வாழ்க்கையை ஒரு கலையாக மாற்றிக் கொண்டான். அப்போது அவன் தன் உடலில், நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கும், வந்த நோய்களைப் போக்குவதற்கும் ஆராய்ச்சியில் இறங்கினான். அப்படிப்பட்ட ஆராய்ச்சியில் தன்னை முழுமையாக ஈடுபட்டவர்கள் தாம் சித்தர்கள். அவர்கள் எட்டு விதமான சித்துக்களைப் பெற்றவர்கள். சித்தர்கள் உடற்கூறுகளையும், உடல் தத்துவங்களையும்

ஆராய்ந்த பிறகு, மூலிகைகளை யும் கனிமப் பொருட்களையும் ஆராய்ந்து நோய் தீர இவ்வுல கிற்கு அளித்தார்கள்.

அவர்கள் அளித்த நூல்கள் சங்ககாலத்திற்கு முன்பே இருந் ததாகச் சொல்லப்படுகின்றன. மூலிகைகளையும் அதன் குணங் களையும், பயன்படுத்தும் முறை களையும், அதற்கு முறிப்பு மருந்துகளையும் கண்டு பிடித்த னர். அக்காலத்தில் வாழ்ந்த சான்றோர்களும், மன்னர்களும் சித்த மருத்துவத்தை வளர்த்த னர். சித்தர்கள் நாலாயிரத்து நானூற்றி நாற்பத்தெட்டு நோய் களைக் கண்டுபிடித்து அவற் றிற்கு மருந்துகளையும் கண்டு பிடித்தனர்.

சித்தர்களிலே பதினெட்டுச் சித்தர்கள்தான் சித்த மருத்து வத்திற்கே வழி காட்டியாக இருந்தனர். அவர்களில் அகஸ் தியர் எழுதிய அறுவைச் சிகிச் சைப் பற்றிய நூல்கள் தலையா னவை. அவர் தம் ஆராய்ச்சி யால் அறுவைச் சிகிச்சையை மூன்றாகப் பிரித்து, அறுவை என்ற வகையிலே பதின்மூன்று முறைகளும், அக்னி என்ற முறையிலே ஐந்து வகைகளும், காரம் என்ற முறையிலே ஏழு வகைகளாகவும் பிரித்து மருத்து வர்களுக்கு வழி காட்டியாக இருந்தார். அந்தக் காலத்தி லேயே மனித மண்டை ஓட்டில் ஒட்டை செய்து, மூளையிலே அறுவைச் சிகிச்சை செய்து அகத்தியர் பல வியாதிகளை குணமாக்கினர் என்பர். கண் களில் ஏற்படும் பல நோய்களை யும் அவற்றுக்குரிய அறுவைச் சிகிச்சை முறைகளையும் அகத்தி யர் ஞயனவிதி 500 என்ற நூலி லும், அகத்தியர் ஞயனவிதி 200 என்ற நூலிலும் விளக்கிக் கூறி யுள்ளார்.

முதன்முதலாகத் திருமூலர் பத்து வாயுக்களையும், பத்து விதமான உடல் தத்துவங்களை யும் கண்டுபிடித்து உலகிற்கு அறிவித்தார். மனித வளர்ச்சித் தன்மையையும், சூல் மருத்து வத்தையும், குடும்பக் கட்டு பாடு வழிமுறைகளையும் கண்டு பிடித்தார். அவருக்குப் பிறகு வந்த சித்தர்களாக போகர் அவருடைய மாணக்கர்களான புலிப்பாணி, இடைக்காடர், கொங்கனர் போன்ற சித்தர்கள் எல்லாம் மருத்துவங்களைக் கண்டுபிடித்தனர். தேரையர் என்ற சித்தர் பல மருத்துவ நூல் களை எழுதியுள்ளார், முப்பு முறைகளைப் பற்றி உரோமரிஷி போன்ற சித்தர்கள் எழுதியுள்ள னர்.

உப்பு!

நமது உடலுக்குத் தேவை யான இயற்கை உப்புக்கள், எல்லாத் தாவர உணவுகளிலும் உள்ளன. ஆனால், அதற்கு மேலாக நாம், உப்பினைச் சேர்த் துக் கொள்வதால் இரத்த அழுத்த நோயும், மேலும் உறுப்புக்களுக்கு அதிக வேலை யும் ஏற்படுகின்றது.

இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த தமிழகத்துச் செம்மலான சித்த மருத்துவத்தைக் காப்பாற்றுவது தமிழர்களுடைய கடமை யாகும். அரசாங்கத்தின் மூலம் மட்டும் சித்த மருத்துவம் வளர்ச்சி அடையும் என்பது இயலாத காரியமாகும். மறைந்த அமரர் "சித்த மருத்துவச் செம்மல்" டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் சித்த மருத்துவத்தின் பெருமைகளையும், பயன்களையும் தாம் அறிந்த மட்டுமல்லாமல் இந்நாட்டு மக்கள் அனைவரும் அறிய "சித்த மருத்துவம்" என்ற மருத்துவ மாத இதழை ஆரம்பித்தார். அந்த இதழ் மக்களின் பேராதரவுடன் நல்ல முறையிலே மக்களுக்குப் பயன் அளித்து வருகிறது.

மறைபொருள் மூலிகைகள் !

ஆரியன்	— அதிவிடயம்
இரத்தக்கனி	— கோவை
எமன் கற்பம்	— ஆடுதின்னாப்பாளை
கிளிமூக்கன் கிழங்கு	— ஆகாசக்கிழங்கு
கொட்டாவி	— நாயுருவி
சுவர்ணமுகி	— நிலாவிரை
வேல்முலைமாதர்	— தூதுவளை

சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர், சிற்சபை அவர்களின் சித்த மருத்துவப் பேரவையானது, கடந்த ஒரு மாத காலமாக வியாழன் தோறும் சித்த மருத்துவத்தின் பயன்களைப் பற்றிச் சென்னை கோடம்பாக்கம், அகத்தியர் மருத்துவமனையில் மாலை 5-00 மணி முதல் 6-00 மணி வரையில் பல சித்த மருத்துவப் பெரியார்களால் சிறப்புரை ஆற்றுவித்து மக்கள் பெரிதும் பயன்பெறச் செய்து வருகின்றது. வாரம் ஒருமுறை இராமாயணம், மகாபாரதம், போன்ற புராண சொற்பொழிவுகளைக் கேட்டு, மக்கள் மன அமைதி ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர்- அதைப்போலவே கருணை உள்ளம் கொண்ட வசதி உள்ளவர்கள் "சித்த மருத்துவ அமைப்பைத்" தொடங்கி சித்த மருத்துவச் சான்றோர்களை அழைத்து சிறப்புரை ஆற்றச்செய்து, அதன் மூலம் மக்கள் பெரிதும் பயனடையும்படிச் செய்யலாம் சித்த மருத்துவம் நல்ல வளர்ச்சி அடையவும் செய்யலாம். உலகில் வொன்றுப்புகழ் அடையும் நன்றும்வழி இதுவே ஆகும்.

ஈதல் இசைபட வாழ்தல் அதுவல்லது
ஊதியம் இல்லை உயிர்க்கு.

—கௌரவ ஆசிரியர்.
டாக்டர். அம்பிகாபதி

குளியலும்—அயல் நாட்டினரும்!

[டாக்டர். மரகதம்]

நம் இந்திய நாட்டைப் பொறுத்த வரையில், நாம் நம் தமிழ்நாடு எல்லையைத் தாண்டி விட்டால் பஸ்ஸிலோ (அ) ரயில் பிரயாணம் செய்யும் போது, இந்த வாகனங்களில் ஏறும் மக்களிடமிருந்து வரும் துர்நாற்றத்தை, நம்மால் தாங்க முடியாது. நம் தமிழ் நாட்டில் உடலை நனைத்து, குளிப்பது என்பது தொன்று தொட்டும் வரும் பழக்கமாகும். இதற்கு அந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட பக்தி முறையும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

இத்தாலிய, ஜர்மானிய அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளிலுள்ள மத குருமார்கள், மக்கள் குளிப்பதையே தடை செய்தனர். அதனால் மக்களும் அதை ஒரு பாவமான காரியமாக எண்ணினார்கள்.

ரஷிய நாட்டு சரித்திரங்களை படிக்கும் போது, ஒரு உண்மையான ரஷியன் பிறந்தவுடன் ஒருமுறையும், கல்யாணத்தின் போது இரண்டாவது முறையும், இறக்கும்போது மூன்ருவது முறையும் குளிப்பான் என்று சில குறிப்புகள் கூறிகின்றன.

ஜர்மானியர்கள் குளிப்பதற்கு மிகவும் பயந்தனர். அதே சமயத்தில் சீனமக்கள் மிகவும் மத நம்பிக்கையற்றவர்களாக இருந்ததால், இதையெல்லாம் நம்பாமல், அந்நாட்டு மக்கள் தினமும் குளிப்பதை ஒருவழக்கமாக வைத்துள்ளதுனர்.

இங்கிலாந்து நாட்டில் அரசனையே, ஒரு வருடத்திற்கு ஒரு முறை குளிக்க, அந்நாட்டு மத குருமார்கள் அனுமதி அளித்தனர். அரசன் குளித்து விட்டு வந்த உடன் அந்நாட்டு அரண்மனை மணிகளும், மாதாகோவில் மணிகளும், அரசன் 'நலமுடன் இருக்கிருர்' என்று செய்தியை ஒலிபரப்பும்.

அமெரிக்கர்களும், குளிக்காமல், முடைநாற்றம் உள்ளவராய் வாழ்ந்தனர். பிறகு 'ஜார்ஜ் வாஷிங்டன்' ஆட்சிக்குப்பிறகு அந்நாட்டில் பிரெஞ்சு நாகரிகம் வளர, வளர வாசனை திரவியங்களை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தனர். 'சோப்பு' என்ற பொருள் கண்டுபிடித்த பிறகு உடலை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள அயல்நாட்டினர் ஆரம்பித்தனர்.



சிக்கலற்ற விக்கல்!

[Rtn. Dr. சி. தங்கதுரை]

உலகமெனும் மேடையில், அரங்கமேறிக் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை எனும் நாடகத்தின் பாத்திரங்களாகிய மக்கள் மனத்திரையில் விக்கல் என்பது சிக்கல் அற்ற பிணிதானா? என்ற ஐயப்பாடு இன்னும் கேள்விக் குறியாய் இருந்து கொண்டிருக்கின்றது. ஆனல் இந்த விக்கல் ஏற்படும் குறியின் குணம், தனிப்பட்ட நோயாகாது எனறு மருத்துவம் கூறுகின்றது. பொதுவாகக் கடுமையான நோய்ப் படுக்கையில் அவதியுறும் ஒரு நோயாளிக்கு இவ்விக்கல் ஏற்பட்டால், அந்த நோய் குணமாகுமா? என்ற சந்தேகக் குறியும் மனதில் எழக்கூடும்.

விதானம் என்பதனை ஆங்கிலத்தில் (Diaphragm) என்று கூறுவார்கள். இந்த விதமானது சுருங்கும் பொழுது குரல்வளை விரிவடைந்து, காற்று உள்ளே போகவழி ஏற்படுகின்றது. விதானத்தின் இசிவு எப்போதாவது உண்டாகும் பொழுது குரல்வளை மூடிக் கொள்ளுவதினால் இந்த விக்கல் ஏற்படுகின்றது.

பொதுவாகக் காரமுள்ள — அதிக உஷ்ணமான உணவுப் பொருட்களை அருந்துவதினால் வயிற்றுப் பொருமல் ஏற்படும். அதனால் வலப்பக்க ஈரலில் நோய் ஏற்பட்டு, விதான நரம்புகள் தூண்டப்படுவதினாலும், கடுமையான காய்ச்சலினாலும், சிறுநீர் சரியாகக் கழியாத நிலையிலும் விக்கல் ஏற்படுகின்றது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகக் கடுமையான மலச்சிக்கலினாலும் இவ்விக்கல் ஏற்படுவதுண்டு.

இந்த விக்கல் பிணியானது, பத்து வகையாகக் கூறப்படுகின்றது.

1. அன்ன விக்கல்:— உணவு உட்கொள்ளும்போது ஏற்படும் விக்கல்.

எரிகுன்மக் குறிகள்! (Gastritis)

1. வயிற்றில் ஒருவகையான எரிச்சல்
2. குமட்டி வாயில் உமிழ்நீர் சுரத்தல்
3. கிறுகிறுப்பு
4. ஏப்பம்
5. வயிறு பொருமுதல்
6. பெருமூச்சு வாங்குதல்
7. ஓக்காளம்

---

2. குத்திர விக்கல்:— உணவுக்குப் பின், அது சரியாகச் சீரணமாகாமையால் ஏற்படும் விக்கல்.

3. யமன் விக்கல்.— உணவு சீரணமாகிக் கொண்டிருக்கும் போதே ஏற்படும் விக்கல்.

4. மகர விக்கல்:— கொடுமையான ஆரம்பத்துடன் வரும் விக்கல்.

5. கம்பீர விக்கல்:— முரசு ஒலியுடன் எழுந்து வரும் விக்கல்.

6. உளி விக்கல்:— அதிககாரமான பொருள்களை உண்பதால், அடிக்கடி ஏற்படும் விக்கல்.

7. அழல் விக்கல்:— களைப்பு, சோர்வு எனும் அழையா விருந்தினர்கள் உடலில் வந்து சேரும் போது ஏற்படுவது. இது, நெஞ்சுக் குழியிலிருந்து ஏற்படும் விக்கல்.

8. ஐயம் விக்கல்:— புருவக் காவலின் கீழ் இருக்கும் கண்களிலிருந்து, விழிகள் பிதுங்கி வெளியே வீழுவது போல் உணர்வுடன் ஏற்படும் விக்கல்.

9. முக்கிற்ற விக்கல்:—கடுமையான காய்ச்சலுடன் ஏற்படும் விக்கல்.

10. செரியா விக்கல்:—வறண்டு போன பொருள், எளிதில் ஜீரணம் ஆகாத பொருள் முதலியவைகளை உண்பதினால் ஏற்படும் விக்கல்.

இப்படிப் பத்து வகையான விக்கல்கள் கூறப்படுகின்றன.

குளிர்ந்த நீரை அருந்துதல் மூச்சை உள்ளே இழுத்துச் சற்று வெளியிடாய் நிற்க வைத்தல். தும்மல் ஏற்படும்படிச் செய்ய, மருந்துப் பொருட்களை மூக்கில் இழுக்கச்செய்தல் மலச் சிக்கல் இருந்தால், 'எனிமா' எனும் சிகிச்சை மூலம் மலக் குடலைச் சுத்தமாக்குதல், காது மடலை வேகமாக இழுத்து விடுதல், நாக்கை வேகமாக வெளியில் இழுத்து விடுதல் போன்ற வழி முறைகளினால் விக்கலைக் குணப்படுத்த இயலும் என மருத்துவம் கூறுகின்றது.

எனவே, விக்கல் சிக்கல் அற்ற பிணியாய்க் கருதப்பட்டாலும் முறையான மருத்துவ வழிகளை மேற்கொள்ளாவிடில், அதுவும் ஒரு சிக்கலான பிணிக்கு வழி வகுத்து விடும்.

விக்கல் எனுமோர்
சிக்கல் அறவே
இக்கட் டுரைதான்
மிக்கபய னாமே!



கொடிக்கள்ளிப்பால்!

இந்தப் பாலைச் சொறி, சிரங்கு கரப்பான், ஆறாத இரணம், இவைகள் மீது தடவினால் ஆறும் குஷ்டத்தையும், நாட்பட்ட குன்மவலியையும் இது போக்கும் தன்மையுடையது.

சித்த மருத்துவர் செம்மல்

டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின்

நீத்தார் வழிபாடு நிகழ்ச்சியில் கலந்து உரையாற்றிய அறிஞர்களின் உரைகளில் சில முத்துகள்.

டாக்டர். ரமணன், எல். ஐ. எம்., அவர்கள்

(முன்னாள் சித்த மருத்துவக் குழுத் தலைவர், ஜாம்நகர், குஜராத்.)

டாக்டர். சிற்சபை அவர்கள் ஜஸ்டிஸ் கட்சியிலிருந்து, பெரியார் இராமசாமியிலிருந்து, அறிஞர் அண்ணா வரை கடைசி வரையிலும் கொள்கைப் பிடிப்பில் உறுதியாய் இருந்தார்; கட்டுப்பாடு நிறைந்த மனிதர்; ஒழுக்கம் நிறைந்த மனிதராகத் திகழ்ந்தார்.

டாக்டர், ஆனந்தகுமார், ஜி. ஸி. ஐ. எம், அவர்கள்

(உதவித் தலைவர், இந்திய மருத்துவத்துறை, டெல்லி)

இன்றைய தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவத் துறையில் நல்ல சிறந்த திறமையான பயனுள்ள ஆற்றல் உள்ளம் உடையவர் எனச் சொல்லக்கூடியவரைத் தமிழகமும் அரசும் இழந்து விட்டன. டாக்டர் சிற்சபை அவர்களுக்குச் சமமாக அந்த வயதோடும் அந்த அனுபவத்தோடும், அந்தச் செல்வாக்கோடும் உள்ள ஒருவரை இன்றையதினம் நெருங்குவதற்கு இல்லை.

டாக்டர். தியாகராஜன், எல். ஐ. எம்., அவர்கள்

(முன்னாள் இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநர், சென்னை)

எனக்கு முன்பாக எல். ஐ. எம். கல்லூரியில் டாக்டர் சிற்சபை படித்தார். நூலறிவு, மருந்துகள் செய்யும் முறை இவை இரண்டும் தெரிந்ததால்தான் அவரால் ஒரு நல்ல மருத்துவராக இருக்க முடிந்தது. அவரிடம் நல்ல நூல் நிலையம் உண்டு. சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியிலும் சித்த மருத்துவ நூல்களை வெளியிட்டு வளர்ப்பதிலும் மிகவும் ஆர்வம் காட்டினார் அவர். இவருடைய மகனார் டாக்டர் அம்பிகாபதி என்னிடம் படித்தவர். தந்தை வழி இவரும் நடந்து செல்வமும் சீரும் பெறுக.

பேராசிரியர் திரு. அன்புகணபதி

(முன்னாள் தமிழ்த்துறைத் தலைவர், பச்சையப்பன் கல்லூரி, சென்னை)

டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே திரை மறைவிலிருந்து தமிழின் வளர்ச்சிக்காகப் பல செயல்களைச் செய்துவந்தார். தமிழன்னை டாக்டர். தருமாம்பாள் அம்மையார் இந்தி எதிர்ப்புக் காலத்தில், உற்சவ மூர்த்தியாக இருந்து செயலாற்றினார். ஆனால், டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் மூலவராக செயலாற்றினார். தமிழுக்குத் தாழ்வு வந்த காலத்தில் பின்னால் இருந்து எல்லோரையும் ஊக்கித் தமிழ் இயக்கத்தை நடத்தி வந்தார்.

மகாவித்வான். பேராசிரியர் அருணை வடிவேல் முதலியார்

பிறக்கும்போது புகழோடு பிறக்க வேண்டும் என்றார் திருவள்ளுவர், அப்படித் தோன்றியவர்தாம் டாக்டர். சிற்சபை அவருக்கு வேண்டாதவர்கள் என்று இந்த நகரத்திலோ அல்லது தமிழ் நாட்டிலோ கிடையாது. பண்பு, பண்பாடு என்று சங்க காலத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. யார் யாரிடத்திலே எப்படி எப்படி நடக்க வேண்டுமோ, அப்படி நடப்பதுதான் பண்பாடு. அது இவரிடத்தில் இருந்ததால்தான் இவரால் எல்லோரிடத்திலும் பழக முடிந்தது. செய்கின்ற தொழிலிலே பற்றுடையவர். இவர் புகழுடம்போடு என்றும் இருப்பார்.

தமிழாசிரியர் வித்வான் க. சம்பந்த முதலியார் அவர்கள்

அவரிடம் வெறுப்பு கொண்டவர்களோ, கோபம் கொண்டவர்களோ, கிடையாது. தூயவெள்ளை ஆடை அணிபவர். அவரைப் பார்த்தால் அந்தணரைப்போல இருப்பார். நோய்க்குப் பகைவர். புகழ்ப் பொருளை ஈட்டியவர். எல்லோருக்கும் உபகாரியாக இருந்தார்.

அருள்நிதி புலவர் தியாகராஜன் அவர்கள் சென்னை

டாக்டர் சிற்சபையைச் சந்திக்கும்போதெல்லாம் அவர் ஒரு அமைதிக் கடலாகக் காட்சியளித்தார். இளைஞர்களிடையே வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற ஒரு நிலையை இல்லாமல் இருப்பதைக் கண்ட டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் இளைஞர்கள் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கு வேண்டிய நெறிகளையெல்லாம் தாய் தந்தையர் போல எடுத்துரைத்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்தி வந்தார்.

உயர்திரு. சம்பந்தம் அவர்கள்

(ஓய்வுபெற்ற ஆரம்பப்பள்ளி தலைமை ஆசிரியர், காஞ்சிபுரம்)

என்னை காஞ்சியிலே ஒரு மனிதனாக ஆக்கிய பெரியவர் டாக்டர். சிற்சபைதான். தமிழ் நாட்டில் ஒரு பெரிய அளவில் அவர் வாழ்ந்து வந்தார். அவர் சித்த மருத்துவச் சாலையை முறையாக நடத்தி பின்வரும் சந்ததிகளுக்கும் வழிகாட்டினார்.

உயர்திரு. பன்னீர்செல்வம் அவர்கள்

காஞ்சி நகரமன்ற அ. தி. மு. க. செயலாளர்)

டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் விட்டுச் சென்ற கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவோம் என்று உறுதிமொழி கொடுக்கிறேன். நாங்கள் அவர் புகழை உயர்த்த உறுதுணையாக இருப்போம்.

உயர்திரு. விஸ்வநாத முதலியார் அவர்கள்

(காஞ்சி நகரமன்ற துணைத் தலைவர்)

பாசமும், பந்தமும், சத்தியமும் என்ற அடிப்படையில் டாக்டர் அவர்கள்தான் அமைதியாகவும், பண்பு நிறைந்தவராகவும், பழகினார்; சொல்லில் நாணயம் உள்ளவர்.

திருமதி. கற்பகம் சோமு, M.A., அவர்கள்

மிகப் பழமையான சித்த மருத்துவத் துறையிலே அவர் ஒரு சித்தராக விளங்கினார். அவர் ஒரு சிந்தனைச் சிற்பி. பிறமொழிக் கலப்பின்றித் தனித் தமிழில் பேசவும் எழுதவும் வல்லவராகத் திகழ்ந்தார். இனிமையான பேச்சுடையவர். இவரிடம் வெளி நாட்டிலிருந்தும் இங்கு வந்து சிகிச்சை பெற்றவர்கள் பலபேர் இருந்தார்கள்.



குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் தாய்க்கு ஏற்படும் நன்மைகள்

[முனைவர் வா. ஹுஸைனுபேகம்,
விரிவுரையாளர், சித்த மருத்துவத்துறை]

பெற்றெடுத்தக் குழந்தையை பேணி வளர்ப்பது தாயின் கடமை ஆகும். இதில் முதல் படியாக அமைவது தாய் தன் குழந்தைக்கு இயற்கை உணவான தாய்ப்பால் புகட்டி வளர்ப்பதே ஆகும். இன்று தேசிய அளவில் அஞ்சல் வில்லைகளிலும் உள்நாட்டு கடிதங்களிலும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் இன்றியமையாமையை வலியுறுத்துகின்றன. இதையுணர்ந்து ஒவ்வொரு தாயும் பின்பற்றினால் தாயுக்கும் சேயுக்கும் நன்மை ஏற்படும். குழந்தைகளுக்குத் தேவையான புரதம் மற்றும் கொழுப்பு போன்ற ஊட்டச் சத்துக்கள் எளிதில் ஜீரணம் அடையும் வகையில் போதுமான அளவு கிடைக்கின்றன. மேலும் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. இவ்விதமான காரணங்களால் தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு நன்மை அளிப்பதுடன் தாய்ப்பால் புகட்டும் தாய்க்கும் நன்மை அளிக்கிறது.

இன்றைய உலகில் நாகரீக மேன்மை அடைந்த நிலையில் பெண்கள் இயற்கையின் விதியிலிருந்து சிறிது விலகிச் செல்கின்றனர். இதனால் இவர்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டு அதிக பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். இது பெரும்பாலும் தாய்ப்பால் கொடுக்காத பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்றது என்று கருதுகின்றனர்.

தாய்ப்பால் புகட்டும் பெண்களுக்கு புற்று நோயே அணுகுவதில்லை என்றும், ஒருதாய் எவ்வளவு குழந்தை பெற்றுக் கொள்கிறாளோ அவ்வளவிற்கு அவள் மார்பகப் புற்று நோயி

மசாஜ் வகைகள்

1. தேய்த்தல்
2. பிசைதல்
3. தட்டுதல்
4. அழுத்தித் தேய்த்தல்
5. அழுத்திப் பிசைதல், பிடித்தல்
6. வருடுதல் (அ) நீவுதல்

லிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றுள் என்றும் கூறப்படுகின்றது. ஆனால் இன்றைய சமுதாயத்தில் ஒன்றுக்குமேல் எப்போதும் வேண்டாம் என்ற கருத்துக்கு மாருக இல்லாமல், ஒரு தாய் எத்தனை குழந்தைகள் பெற்றுள் என்பதைவிட எத்தனை காலம் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுத்து வந்தாள் என்பது முக்கியமானது என்ற நிலையில் புற்று நோய் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகின்றது.

குழந்தைகளே பெருத தாய்மார்களுக்கு இந்த மார்பகப் புற்று நோயின் தாக்கம் அதிகமாக உள்ளது. மேலும் 35 வயதுக்குமேல் குழந்தை பெற்றுக் கொள்பவர்களுக்கும் இந்த நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது என்று கூறப்படுகின்றது. எனவே இளம் பருவத்திலேயே குழந்தைப் பெற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு இத்தகைய வாய்ப்பு குறைவாக உள்ளது என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

இத்தகைய பாதுகாப்பிற்குக் காரணம் பால் சுரக்கத் தூண்டும் நாளமில்லா சுரப்பான புரோலேக்டின் (Prolactin) என்ற ஹார்மோன்தான். இந்த புரோலேக்டின் பால் கொடுக்கும் போது எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படுத்துவதில்லை. மாருக பால் புகட்டாத நிலையில் புற்று நோய் ஏற்படுத்துகின்றது என்ற கருத்து நிலவுகின்றது.

மார்பகத் திசுக்களில் எஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் பால் இன ஹார்மோன் (Nodule) உண்டு பண்ணுகின்றது. இந்த திண்டுகள் சாதாரண நிலையில் எந்த மாற்றமும் அடைவதில்லை. ஆனால் 'புரோலேக்டின்' என்ற ஹார்மோன் இருக்கும் போது இத்திண்டு பெரிதாக்கப்பட்டு புற்றுநோயை உண்டாக தூண்டுதல் புரிகின்றது.

புரோலேக்டின் என்ற ஹார்மோன் குழந்தை மார்பகத்தில் வாய்வைத்து குடிக்கும்போது தான் (Physiological Suckling) பால் சுரக்கத் தூண்டுதல் புரிகின்றது. அவ்வாறு இல்லாத நிலையில் புரோலேக்டின், புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக உள்ளது.

எனவே இயற்கை உணவாகக் கிடைக்கும் தாய்ப்பாலை குழந்தைக்குக் கொடுப்பதால், குழந்தை ஆரோக்கியத்துடன் வளர முடிவதுடன், தாயும் நல்ல தேகத்தோடு பிணியின்றி வாழ வழி வகுக்கின்றது.



மாங்கொட்டை

மாங்கொட்டையை இடித்து அதிலிருந்து 20 கிரெய்ன் எடுத்துத் தேனில் (அ) வெல்லத்தில் அரைத்துக் கொடுத்தால் உடலிலுள்ள சிறிய பூச்சுகள் வெளியாகும். இரத்த மூல வியாதி நிற்கும்.

சித்த மருத்துவத்தில் சர்க்கரை வியாதிக்கு மருந்து

[A. R. அண்ணுமலை, பெங்களூர்]

சித்தர் மருத்துவம், சித்த மருத்துவம் எனக் கூறப்படுகிறது. சித்தர்கள் பதினெட்டுப் பேர் எனப்பெரியோர்கள் கணித்துள்ளனர். இவர்கள் பல சித்து வேலைகளைச் செய்து வந்தனர் எனவும் கூறப்படுகிறது. சித்து என்பது நாட்டில் கிடைக்கும் சாதாரண மூலிகைகளைக் கொண்டு செய்யப்படும் இரசவாதம் ஆகும்.

இரும்பை பொன்னுக்குவது செம்பைப் பொன்னுக்குவது, பொனனே பஸ்பம் ஆக்குவது அதை மனிதனுக்குக் கொடுத்துப் பல வியாதிகளை வேரோடு அறுத்து எறிவது, நாடி தளர்ந்த மனிதனுக்கு நாடியை வலுப் பெறச் செய்வது மரண காலத்தில் பேச்சற்ற மனிதனைச் சித்த மருந்தினுல் பல மணிநேரம் பேசவைப்பது, போன்றவைகளைச் சித்தர்கள் செய்து வந்தனர்.

சாதாரணமாக நாம் உண்ணும் உணவுடன் சேர்க்கும் சாம்பார், ரசம் முதலியவைகளைத் தயாரிக்கும் சித்த மருந்துகளான வெங்காயம், பூண்டு, தனியா, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம், பயறு முதலியவைகளும் மற்றும் கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, பல தூதுவளை, முருங்கை ஆகிய சித்த வைத்திய மூலிகைகளை நாம் அறியாமலேயே அவற்றின் சக்திகளைப் புரியாமலேயே நமது தினசரி உணவில் சேர்த்து உண்ணும் வண்ணம், பெரியோர்கள் சித்தர்கள் வழி வகுத்துள்ளனர். இதனை எண்ணும் பொழுது அவர்களின் சித்து வேலைகள் புலனுகிறது.

இறைவன் மனிதனுக்கு வாழ்வுக்குத் தேவையான எல்லா வித உறுப்புக்களையும் படைத்தான். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உறுப்புகளாக கண், காது,

---

தேள்கடிக்கு

வெங்காயத்தைக் குறுக்கில் அறுத்து தேள் கொட்டிய பாகத்தில் தேய்த்தால் சிறிது நேரத்தில் குணமாகும்.

வாழைப் பழத்தை (பூவன் பழம்) குறுக்கில் அறுத்து தேள் கொட்டிய பாகத்தில் தேய்க்க விஷம் சிறிது நேரத்தில் இறங்கும்.

முக்கு, நுரையீரல், குண்டிக் காய், கைகள், கால்கள், என இரண்டு இரண்டாகவும்படைத் தான், ஏனெனில், ஒன்று பழுது அடையினும் மற்றொன்று வேலை செய்து மனிதனுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டி முன் யோசனையுடன் படைத்த இறை வன் மனிதன் உயிர்வாழ நலமு டன் உறுப்புகளுடன் சீராக இயங்க சித்த மருந்துகளை நோய் தீர்க்கவும் படைத்தான்.

சித்த மருந்துகளை அறுசுவை உணவுகளின் மூலம் உண்ணு மாறு இறைவன் இயற்கையி லேயே படைத்து உள்ளான், ஆயினும் மனிதன் அதை புறக் கணித்து இனிப்பு, புளிப்பு, காரம், உப்பு, ஆகிய நான்கினை மட்டுமே உண்ண ஆவல் கொள்கின்ருன். மற்ற கசப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு இவைகளை அதிகம் உண்பதில்லை. அதன் பயனுய் மனிதனுக்குப் பலவித நோய்கள் வர ஆரம்பித்தன. அவைகளில் முக்கியமானது (Sugar) மதுமேகம் என்னும் நோய் ஆகும். இந்நோய் ஆண், பெண் குழந்தைகள் ஆகிய அனைவரையும் வாட்ட ஆரம்பித்து உள்ளது. எனவே இந்நோய் வராமல் தடுக்கச் சித்த வைத்திய முறை யினுல் இயலும். சித்த மருந்து களான அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, நெல்லி, நாரத்தங்காய், வாழைத் தண்டு, வாழைப்பூ, பசலைக் கீரை தூதுவளை, அகத்திக்காய், பாகற்காய், வேம்பு, பூத்துவை யல் சஞ்சிவி என்னும் வெந்தய குழம்பு, சுண்டைக்காய், முத லியவைகளும் பழவகைகளில் இலந்தைப்பழம், நாவல்பழம், சீத்தாப்பழம், மாதுளைப்பழம், நெல்லிப்பழம், முதலியவைகளை யும் நாம் உணவுடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந் தால் மதுமேகம் என்னும் நோய் நம்மை அணுகாது.

என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் மேற்கூறிய மூலிகை வகைப் பதார்த்தங்களை உணவுடன் சேர்த்து உண்டு வருகிருர். அவ ருக்கு இது சமயம் 70 வயது. எனினும் உடல் திடகாத்திர மாய் மதுமேகம் என்னும் நோய் இதுவரை வராமலும் நலமுடன் இருக்கிருர். பலமுறை பரிசோ தனை செய்தும் அவருக்கு மது மேகம் இல்லை எனத்தெளிவா யிற்று. இப்பொழுதும் அவர் உணவுடன் மாங்கொட்டைக் குழம்புவிளாங்காய்த் துவையல் குழம்பு, மிளகு சீரகம், பூண்டு, கறிவேப்பிலை போட்ட ரசம் ஆகியவைகளைச் சேர்த்துச் சாப் பிட்டுக் கொண்டு வருகிருர். மேலும் கறிவேப்பிலை, மிளகு

வைட்டமின்-E

மனிதனுடைய விந்து கெட் டிப்படுவதற்கும் பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் முட்டைகளை வளர்ப்பதற்கும், இது மிகவும் பயன்படுகின்றது, இது ஆணிற் கும் பெண்ணிற்கும் வீரியத்தை கொடுக்கின்றது. இது சாதாரண மாகத் தேங்காய், நிலக்கடலை, பேரிச்சம்பழம் முருங்கைக்காய் முதலியவைகளில் உள்ளன.

மின்வேகச்செய்திகள்

நரம்பு மண்டலத்துள், நரம்புத் தடங்கள் ஒன்றோடொன்று பின்னிப்பிணைந்திருப்பதால், பல கோடி நரம்பு அணுக்களும், நரம்பு நார்களும். மின் வேகத்தில் செய்திகளை நரம்பு மண்டலத்துள் பரவவிடுகிறது. சில நரம்புகளில் மணிக்கு 270 கி. மீட்டர் வேகத்தில் செய்திகள் பரவுகின்றன.

இரண்டையும் வறுத்து தூள் செய்து அதனைச் சாதத்தில் இட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடுவார். தினமும் சுத்தமான தேன் பருகுவார். அவருக்கு யாதொரு நோயும் வந்ததில்லை.

எனவே, மேற்கூறிய உணவு வகைகள் அனைத்தும் சித்தர்களால் கண்டு பிடித்த சித்த மூலிகைகளாகும் என்பது என்னுடைய கருத்தாகும்.

மேலும், ஒரு நண்பருக்கு மூத்திரத்தில் சர்க்கரை 2%ம் இரத்தத்தில் சர்க்கரை 300 Mg ம் இருந்தன. அவர் எல்லாவித வைத்திய முறைகளையும் கையாண்டு பார்த்தார். பணம் செலவாயிற்றே ஒழிய பலன் எதுவும் இல்லை. கடைசியில் சித்த வைத்திய முறைப்படி கியாழம் என்னும் ரசத்தை அருந்தி உடல் நலம் அடைந்தார். இந்த கியாழம் என்பது நெல்லி முள்ளி என்னும் காய்ந்த நெல்லிக்காயை வாங்கி வந்து இரண்டு நெல்லிக்காயை நறுக்கித் தூள் செய்து (கொட்டை நீக்கி) ஒரு சிறு டம்ளர் நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சுத்தமான தேன் ஒரு டீஸ்பூன் விட்டுத் தயாரிப்பதாகும். இதனைக் காலையில் ஒரு வேளையும், மாலையில் நிலவேம்பு வேரை இடித்து ஒரு டம்ளர் நீரில்போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி கியாழம் வைத்துக் குடித்து வந்தார். இதனைச் சாப்பிடும் பொழுது ஆங்கில மருந்துகளை அறவே நீக்கி வந்தார். ஏறக்குறைய நாற்பது நாட்கள் கழித்து பரிசோதனை செய்த பொழுது மூத்திரத்தில் சர்க்கரை இல்லை என்றும், இரத்தத்தில் சர்க்கரை 100 Mg. எனவும் தெளிவாயிற்று. இம்மருந்தையே ஒரு மண்டலம் தொடர்கிறார். ஆகவே மேற்கூறிய சித்த மூலிகைகளினால் மதுமேகம் எனும் நோயைக் குணமாக்க இயலும் என்பது உறுதி.

சித்தர்கள் சொன்னப்படி சித்த மூலிகைகளை உண்ணும் முறையைக் கடைப்பிடித்து வருவோமானால் மதுமேகம் எனும் நோய் மட்டும் இன்றி பிற வகையான நோய்களும் குணமாகும் என்பது உறுதி.

சர்க்கரை என்னுமிக் காலநோய் தோன்றியே
மக்களை வாட்டி வதைத்திடும்—சிக்கல்தான்
தீரும் வழிகளைத் தீட்டிய கட்டுரையை
... படிக்கநிற்க வே.



எளிய வைத்திய முறையினால், தீரும் தொண்டை நோய்கள்!

[Rtn. Dr சி. தங்கதுரை]

வளர்ந்துவிட்ட விஞ்ஞான மும், மலர்ந்துவிட்ட நாகரிகமும் இரட்டையர்களாகப் பவனி வரும் இந்நாளில் மக்க ளிடையே பல வியாதிகளைக் காண்கின்றோம்.

சில எளிய நோய்களையும் மிகப் பெரியதாக மக்கள் எண்ணி விடுகின்றார்கள்.

இப்படி எண்ணி விடுகின்ற நோய்களில் ஒன்று தொண்டை நோய். இந்த நோயானது, பொதுவாகக் குளிர்ச்சியான பானங்கள் அருந்துவதினால் ஏற்படுகிறது. குளிர்சாதன பெட் டிகளில் வைத்த பானங்களையும் ஐஸ் கிரீம்களையும் அருந்தும் வழக்கமுள்ள எளியோர் முதல் செல்வந்தர்வரையுள்ள வீட்டுக் குழந்தைகளை இந்நோய் எளி தில் பாதிக்கின்றது.

தமிழ் உள்ளவரை, தமிழன் என்றோர் இனம் இருக்கும் வரை நம் நெஞ்சமெல்லாம் நீங்கா இடம்பெற்றிருக்கின்ற, தமிழ் மூதாட்டியாம் ஒளவையா ரையும் இத்தொண்டை நோய் விட்டு வைக்கவில்லை இவ்வம் மையார் ஒரு முறை தொண்டை வலியினால் அவதியுற, இவரைச் சோதித்த மருத்துவர்கள் ஆட் டுப்பால் அருந்துமாறு கூறி யதைத் தொடர்ந்து, தமக்கு ஆடு ஒன்று வேண்டுமென்று ஓர் சேர அரசனிடம் கேட்டுப் பெற்றதாக வெண்பாப் பாடல் ஒன்று கூறுகின்றது.

"சிரப்பார் மணிமவுலிச் சேரமான்
தன்னைச்
சுரப்பாடு யான் கேட்பப் பொன் ஆடு
ஒன்று ஈந்தான்,
இரப்பவர் என்பெறினும் கொள்வர்
கொடுப்பவர்
தரமறிவார் தம்கொடையின் சீர்".

அதாவது, தான் தொண்டை வலியினாலும், இருமலினாலும் அவதியுறுவதாகவும் எனவே, தமக்கு ஒரு ஆடு அனுப்புமாறு சேர மன்னனை ஒளவையார் கேட்க மன்னனோ தமிழ்த் தெய் வமே! தன்னிடம் கேட்பது போன்ற உணர்வினால் உந்தப் பட்டு, பால் தரும் வெள்ளாடு ஒன்றையும், பொன்னாலான ஆடு ஒன்றையும் அனுப்பி வைத்தான் என மேற்கண்ட பாடலில் கூறப்பட்டிருக் கின்றது. எனவே, தொண்டை வலிக்கு ஆட்டுப்பால் கொடுப் பது சிறந்தது என்பது ஒளவை யார் காலத்திலேயே தெளிவாக் கப்பட்டிருக்கின்றது.

இந்தத் தொண்டை வியாதியை எளிய சித்த முறையில் போக்கி விடலாம்.

ஐம்பது மிளகும் பத்து கிராம் வெல்லமும், ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யும் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொண்டு அதை ஆறு பாகமாக்கிப் பெரியவர்களும் பன்னிரண்டு பாகமாக்கி சிறுவர்களும் வேளைக்கு ஒரு பாகம் சப்பிச் சாப்பிடக் குணமாகும்.

தொண்டையில் இரணம் ஏற்பட்டால் குத்திருமல் காணும். அந்த இருமலினால் தொண்டை வலியும், வாந்தியும் ஏற்படக் கூடும். இருமல் அதிகரித்தால் உள்நாக்கு நீண்டு விடும். உள்நாக்கு நீண்டால், குத்திருமல் அதிகமாகும். அச்சமயத்தில் வெள்ளைப் பூண்டின் சாறு எடுத்து, அதற்குச் சமன் அளவு தேன் கலந்து வைத்துக் கொண்டு, பஞ்சு சுற்றிய குச்சியினால் நனைத்துத்தடவ, வீங்கிய தொண்டையும், நீண்ட உள்நாக்கும் சுருங்கி விடும்.

அதிகாலையில் கறந்த பசும் பாலை உடனேயே ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிடத் தொண்டை இரணம் ஆறி இருமலும் நீங்கும். மணக்கத்தை, அரிசி, கசகசா, பாதம்பருப்பு மூன்றையும் ஒவ்வொன்றிலும் பத்து கிராம் எடுத்து மிருதுவாக அரைத்துக் கால்படி நீரில் கலக்கிக் காய்ச்சிச் சிறிது கற்கண்டு சேர்த்துக் காலை நேரத்தில் சாப்பிட்டுவரத் தொண்டை இரணத்தினால் ஏற்பட்ட இருமல் நீங்கும்.

புழுங்கல் அரிசியில் சிறிது முசுமுசுக்கை இலையைச் சேர்த்து அரைத்து அடை போல் தட்டி வேக வைத்துச் சாப்பிடுவதாலும் இந்நோய் குணமாகும். மிளகு ஐம்பது கிராம் அளவு எடுத்து லேசாக வறுத்துப் பின் அதோடு சிறிது உப்பும் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதை உணவு உண்ணும் போது சிறிது சாதத்தில் போட்டு நெய் சேர்த்து கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், தொண்டை நோய் குணமாகும்.

இந்நோய்க்கு, இயற்கையின் எளிய சில முறைகள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அவை சுத்தமானக் காற்றோட்டமும், தூசிகள் அற்ற தூய்மையும் நிறைந்த இடத்தில் வாயை திறந்து சூரியனுக்கு நேரே நின்று சூரிய ஒளி தொண்டையில் தாக்கும்படி சில நிமிடங்கள் செய்தால், வீக்கம் சுருங்கி சுகம் பெறுவர்.

நீல நிறமுள்ள பட்டுத்துண்டு ஒன்றை எடுத்து தலையையும், கழுத்தையும் சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சுத் திணறாமல் இருக்க மூக்கு பாகத்தை மட்டும் மூடாமல் விடவும். சூரிய ஒளி உள்ள இடத்தில், நாற்காலியில் பதினைந்து முதல் இருபது நிமிடங்கள் வரை, ஒருநாளைக்கு ஒரு முறை அமர்ந்திருந்தாலும் போதும்.

500 மிலி, கொள்ளளவு உள்ள இரண்டு நீலநிற புட்டிகள் அல்லது நீலநிறக் காகிதம் ஒட்டிய இரண்டு புட்டிகளில் ஆவி நீர் (Distilled Water) அல்லது சுத்தமான கிணற்று நீரினை நிரப்பி, ஒரு பலகையின் மீது வைத்து சூரிய ஒளியானது காலை 9 மணி முதல் மாலை 5 மணிவரை படும்படி செய்து பின் எடுத்து வைக்கவும். அந்த நீர்க்கொண்டு வாய்கொப்பளிக்கவும்; உள்ளுக்கு சாப்பிடவும். நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

இப்படி எளிய சிகிச்சைகள் மூலம் தொண்டை நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று கூறுவது நமது சித்த மருத்துவம் ஒன்றே ஆகும்.

தொண்டைநோய் பற்றித் துகளற ஆராய்ந்து
பண்டை முறையால் பயன்பெற—விண்டுரைக்கும்
கட்டுரையைக் கற்றுக் கவினுர் உடல்பெற்றே
இட்டமுடன் வாழ்க இனிது.



காமாலை நோய்கள்

[அம்பி சிற்சபை]

காமாலை நோயை, மஞ்சட் காமாலை என்றுதான் நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால், நமது சித்தர்களோ, காமாலையில் பலவித வகைகளை விவரித்திருக்கின்றனர். காமாலையில் வாதகாமாலை, பித்தக்காமாலை, சிலேத்துமக் காமாலை, ஊதுகாமாலை, வறட்சிக் காமாலை, வாத சிலேத்துமக் காமாலை, பித்தசிலேத்துமக் காமாலை, மஞ்சட்காமாலை, அழகு காமாலை, செங்கமலக் காமாலை, தொந்தக் காமாலை, கும்பக் காமாலை, என்று பல வகைகளாகப் பிரித்திருக்கின்றனர் முக்கிய சில வகைகளின் குணங்களைப் பார்ப்போம்.

வாதகாமாலை:—

இந்நோய் கண்டவர் முகத்திலும் புறங்காலிலும் வீக்கமிருக்கும்; மலச்சிக்கல் சோம்பல், கண் பெருத்தல் காணும்; இரவிலே தூக்கமிருக்காது.

பித்தகாமாலை :—

சாப்பிட்ட உணவு செரிக்காமல் பேதியாகும். மேல்மூச்சும், உடலில் மிகவும் பலக்குறைவும் தெரியும்.

சிலேத்துமகாமாலை :—

நடையில் தளர்ச்சியும், மேல் மூச்சும், உடலில் நடுக்கமும், கண் சிவத்தலும், இருமலும் தலை முடியில் வியர்வையும் உண்டாக்கும்.

ஊதுகாமாலை :—

உடல் முழுவதும் வீக்கமும் மஞ்சளான சிறுநீரும் பெருகும். கண்ணிலும் வாயிலும் நீரும் பெருகும். தலைச்சுற்றல் மயக்கம் இவைகள் உண்டாகும்.

உபவாசங்கள்!

நீர்கூட அருந்தாமல் இருந்தால்	—நிர்ஜல உபவாசம் என்று பெயர்.
நீர் மட்டும் அருந்தினால்	—ஜலோபவாசம்.
பழரசம், மோர், எலுமிச்சை ரசம், தேன் முதலியவை அருந்தினால்	—இரசோபவாசம்.

"இரசோபவாசம்" என்னும் உபவாசம்தான் நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

மஞ்சட்காமாலை:—

உடல் முழுவதும் தளர்ச்சி, பசியின்மை மனச்சலிப்பு மஞ்சளான சிறு நீர், கை, கால் கண் முதலியவைகள் மஞ்சள் நிறமாதல், சுவாசத்தில் மஞ்சளைப் போன்ற வாசனை. மலச்சிக்கல் போன்றவைகள் ஏற்படும்.

கும்பகாமாலை :—

மஞ்சளான சிறுநீர், கண் சிவத்தல், மாலை நேரத்தில் மட்டும் வியர்வை, உடலெங்கும் ஆங்காங்கு வீங்குதல், அடிக்கடி உடல் சோர்வு இவைகள் ஏற்படும்.

தொந்தகாமாலை:—

அடிக்கடி தாகம், இருமல் ஏற்படல், அடிவயிற்றில் வீக்கம், புளி ஏப்பம், உடலெங்கும் எரிச்சல் முதலியன ஏற்படும்.

அழுதுகாமாலை:—

மஞ்சளான சிறுநீர், ஆண் குறியில் எரிச்சல், வயிற்றுப் பொருமல், கை, கால்களில் உளைச்சல் ஆகியவைகள் ஏற்படும்.

மேற்கண்ட வியாதிகளுக்கு 'அயம்'' சம்பந்தமான மருந்துகளும், கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி போன்ற மூலிகைகளில் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளும் கொடுத்து குணப்படுத்தலாம். அம்பீஸ் பார்மாவில் தயாராகும் "சிட்ஸ்லிவ்'' (Chits Liv) என்ற மருந்தும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

சிற்சபை பார்மசி,

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

81.	மிர்தார்சிங்கி மெழுகு	யானைக்கால் வீக்கம், யானைக்கால் சுரம், கணுக்கால் சூலை, பிடிப்பு, சூதக வாயு, முறை சுரம் குணமடைய.	35-40 மிலி கிராம் பனை வெல்லத்தில், 5 நாட்களுக்கு மாதம் 1 முறை வீதம் 3 தடவை
82.	மருதம்பாகு எனும் மருதம் மணப்பாகு	இருதய வியாதிகள், இரைப்பை, நீர்ப்பை அழற்சி, உள்ளுறுப்பு ரணங்கள், பெரும்பாடு, நீர் எரிச்சல் குணமடைய.	4 ஸ்பூன் வீதம் 200 மிலி பால் அல்லது தண்ணீருடன்.
83.	சிக்கஞ்சர் மணப்பாகு	வாந்தி, குமட்டல், அஜீரணம், மயக்கம், மார்பு எரிச்சல் நீங்க.	1ஸ்பூன் 4 ஸ்பூன் தண்ணீருடன்.
84	துருஞ்சி மணப்பாகு (ஜாம் போன்றது)	பித்தம், பித்த நோய்கள், குன்ம நோய்கள், வாந்தி தீர.	1 ஸ்பூன் காலை மாலை.
85	பூண்டுத் தேன் (Garlic Honey)	இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் கொழுப்பு, இருதயக்கோளாறு, சுவாசகாசம், நீடித்த சளிப்பு நீங்கி, வயிறு, பொருமல், நரம்புகள் வலி, தோள் பிடிப்பு நீங்க, குழந்தைகள் சளி கரைய.	பெரியவர்கள் 1 தேக்கரண்டி, குழந்தைகள் 10-20 துளிகள் வெந்நீரில் (காலை மாலை)

86. குங்கிலிய வெண்ணெய் (ஸ்பெஷல்)	பிரமோகம், வயிறு ரிணம், மேக ரிணம் தீர.	1 ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து (காலை மாலை)
87. இரண சஞ்சீவிக் களிம்பு	வெட்டைப்புண், தீப்பட்ட புண், அழுகல் ரிணம், சிரங்கு முதலியவற்றை ஆற்றுவதற்கு.	மேலுக்குத் தடவவும்.
88. கால் வெடிப்புக் களிம்பு	கால் பித்த வெடிப்புகள். தோல் உரிதல் நீங்க.	மேலுக்குத் தடவவும்.
89. சிற்சபை படைக் களிம்பு	படை, இடுப்புக் கடுவன் நீங்க.	மேலுக்குத் தடவவும்.
90. மூல நோய்க்களிம்பு	முளை மூலம், மூல எரிச்சலுக்கு.	மேலுக்குத் தடவவும்.

கிடைக்குமிடம் :

சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்,

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

உடலில் ஏற்படும் வீக்கங்களில் முக்கியமானவை !

[டாக்டர். நேரன்]

மனித உடலில் கல்லீரல் (Liver) என்பது முக்கியமான உறுப்பாகும். இதில் வீக்கம் ஏற்பட்டால், இதுதொப்புளிலிருந்து மார்புக்கூடு வரை இருக்கலாம். இந்த இடத்தைத் தட்டினால் கனமான சப்தம் ஏற்படும். மூச்சு விடும்போது நமது வலக் கையை, நோயாளியின் வல மார்பின் கீழ்ப்புறம் கொஞ்சம் அழுத்தி வைத்தால், கல்லீரலின் அசைவு தெரியும்,

(Spleen) மண்ணீரலின் மிகவும் மோசமான வியாதியைக் கொடுக்கும். சாதாரணமாகக் கல்லீரலில் வீக்கம் இருந்தால் தான், மண்ணீரலிலும் வீக்கம் உண்டாகும். இது அதிகமாகப் பெருத்திருந்தால் வயிற்றில் வீக்கம் காணலாம்.

இரைப்பையில் (Stomach) வீக்கம் ஏற்பட்டால் தொப்புள் வரையில் போயிருக்கும். வீக்கமுள்ள இடத்தில் தட்டினால், விநோதமான சப்தம் உண்டாகும்.

வயிறு பெருத்தல் (Ascities) என்பது, கல்லீரலிலும், மண்ணீரலிலும் பெருத்திருப்பதற்குச் சொல்லப்படுவதாகும். அதே சமயத்தில் வயிற்றுக்குள் தங்கி இருக்கும் நீரின் அளவைப் பொருத்தும் வீக்கம் இருக்கும்.

வலப்புறம் படுத்தால், இடப் பக்கம் பள்ளம் காட்டும். இடப்பறம் படுத்தால் வலப் புறம் பள்ளம் காட்டும். மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டால் பின்புறத்தில் நீர்த்தங்கி, முன் புறம் பள்ளம் காட்டும். நோயாளி மல்லாந்து படுத்திருக்கும்போது நோயாளியின் வலக்கையைத் தொப்புளின்மீது நெடுக்காக வைக்கச் சொல்லிப் பரிசோதகர் இடப் பக்கத்தில் கைவைத்து, வலப் பக்கத்திலிருந்து கையால் தட்டினால், நீரின் அசைவு உணரலாம். வயிறு முழுவதும் நீர் நிறைந்து விட்டால், மூச்சு விடுவதற்குக் கூடக் கடினமாக இருக்கும்,

மலச்சிக்கலாலும், அபானக் காற்று வெளிப்படாமலும் இருந்தாலும், வயிற்றில் உப்புசம் தான் உண்டாகும். வீக்கமுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

மூத்திரம் போகாமலிருந்தாலும், வயிறு உப்புசத்தைக்

காட்டும். இந்த வீக்கமானது தொப்புள் வரையிலும் இருக்கும். சில சமயங்களில் வயிறு முழுவதும் உப்புசத்தைக் காட்டும். மூத்திரம் சொட்டுச் சொட்டாகப் போகும். இதற்கு முக்கிய காரணம், மூத்திரக்குழாயில் இரணம் ஏற்பட்டு, அந்த நீர்த் தாரையானது சுருங்கி விடும்.

சில சமயங்களில் வயிற்றுக்குக் கீழே சீழ்க் கட்டிகள் உண்டாகும். அடி வயிற்றுக்குக் கீழே உட்புறத்தில் கிளம்பும் கட்டிகள், அதிக நாட்களாக உடையாமலிருந்தால், அடிவயிற்றின் முன்புறம் வீக்கத்தை உண்டாக்கும்.

வயிறு, கல்லீரல், மண்ணீரல், குடல், குண்டிக்காய், மூத்திரப்பை முதலிய இடங்களில் கட்டிகள் ஏற்பட்டால், இதனால் ஏற்படும் வீக்கங்கள் அந்தந்த இடத்திலேயே இருக்கும். இவைகளைப்போல, மற்ற இடங்களில் வரும்.

[வீக்கங்களை அடுத்த மாத இதழில் காணலாம்.]



பெண்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்:

மண்பாண்டத்தில் சமையல் செய்வது மிகவும் நல்லது.

உணவைத் தீய்க்காமல் சமையல் செய்தால், ஊட்டச்சத்து நாசமாகாது.

அரிசியில் சிறிதளவு தவிடு ஒட்டியிருக்கும்படி பார்க்க வேண்டும்.

தானியங்களையும், காய்கறிகளையும் அதிக அளவு வேக வைக்கக்கூடாது.

உப்பு, புளி, காரம், மசாலா முதலியவற்றை அதிகமாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

அரைத்த எள், நிலக்கடலை தேங்காய் முதலியவற்றைக் கூட்டுதல் நல்லது.

காய்கறியோடு எண்ணெய், நெய் முதலியவற்றை அதிகமாகச் சேர்க்கக் கூடாது.

பயிறுகளை மேல் தோலோடு சமைக்க வேண்டும். உடைக்கக்கூடாது. நீரில் ஊறவைத்து முளைவிட வேண்டும்.

அரிசி, கோதுமை, சோள ரொட்டிகளைத் தீயும் வரையில் சுடக் கூடாது.

கீரைகளையும் காய்கறிகளையும், அதிகமாக வேகவைக்கக்கூடாது.

ஒருவேளை உணவில் ஒரு காயோ, ஒரு பயரோ இருக்க வேண்டும். ஒரு கீரையும் சேர்ப்பது உத்தமம்.

அகஸ்தியர் மருத்துவமனையில் நடைபெறும் செப்டம்பர் மாத நிகழ்ச்சிகள்

✳ சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர் சிற்சபையின் சித்த மருத்துவப் பேரவை

வியாழன் தோறும் மாலை 5 முதல் 6-30 மணிவரை "சித்த மருத்துவச் சிறப்புகள்" என்னும் பொருள் பற்றி அறிஞர்களின் சிறப்புரைகள்.

✳ உலக சமுதாய சேவாசங்கம் மனவளக் கலைமன்றம் (அரங்கராஜபுரம் கிளை)

ஒவ்வொரு வியாழன் மாலை 6-30 முதல் 8 மணிவரை குண்டலினி யோகப் பயிற்சி கற்றுத்தரப்படும். ஆசிரியர்கள் அருள்நிதி. பிரபாகர்பத்ரி அவர்கள் அருள்நிதி. பழனியப்பன் அவர்கள்.

✳ ஞாயிறு தோறும் காலை 7-30 முதல் 8-30 வரை எளிய உடற்பயிற்சி கற்றுத்தரப்படும். ஆசிரியர், அருள்நிதி. டாக்டர் இரத்தினகுமார் அவர்கள்.

✳ ஒவ்வொரு மாதமும் 20 ந் தேதியன்று காலை 8 மணிமுதல் 12 மணிவரை மாலை 4 மணிமுதல் இரவு 8 மணிவரை டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் நினைவாக இலவச சித்த மருத்துவம் செய்யப்படும்.

உடலில் இரத்தத்தின் தன்மைகள்!

[டாக்டர். அகத்தியன்]

இரத்தமானது திரவத்தன்மை யுடையதாயிருப்பதால் இருதயம், இரத்தக்குழாய்கள், தமனிகள் வழியாகச்சென்று, சக்தியையும், பிரதான வாயுவையும் உடலிலுள்ள மெல்லிய ஜவ்வுகள் போன்றவற்றிற்குத் தரும் கழிவுப் பொருள்களையும், கரிய மிலவாயுவை அங்கிருந்து வெளியே எடுத்துச் செல்கிறது.

இரத்தத்தில் எழுபத்தெட்டு சதவிகிதம் திரவப் பொருளாகவும், இருபத்திரண்டு சதவிகிதம் கட்டிப் பொருளாகவும் உள்ளது.

கெட்டிப் பொருளாக உள்ள பகுதியில்

புரதம்	— 18·5	சதவிகிதம்
உப்பு	— 1·5	சதவிகிதம்
கொழுப்பு	— 1·4	சதவிகிதம்
குளுகோஸ்	— 0·1	சதவிகிதம்
கழிவுப் பொருள்கள்	— 0·5	சதவிகிதம்

இரத்தத்தில் 50 லட்சம் சிவப்பு அணுக்கள்/ஒரு குயூபிக் மில்லி லிட்டர் உள்ளன.

இரத்தத்தில் 10 ஆயிரம் வெள்ளை அணுக்கள்/ஒரு குயூபிக் மில்லி மீட்டரில் உள்ளன.

பிளேட்லெட்ஸ்:—5 லட்சம்/ஒரு குயூபிக் மில்லி மீட்டரில் உள்ளன.

மனித உடலில் ஆறுலிட்டர் ரத்தம், உடலில் பதினான்கில் ஒரு பாகமாக அமைந்துள்ளது.

இரத்தத்தில் 'பிளாஸ்மா' (Plasma) என்று ஒன்று உள்ளது இது திரவநிலையில் உள்ளது. மேலும் இதில் தொண்ணூற்று இரண்டு சதவிகிதம் நீர் உள்ளது, பிராண வாயுவும், கரியமில வாயுவும், நைட்ரஜன் என்ற வாயுவும் உள்ளன. கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு பொருட்கள், புரதச்சத்துக்கள் உள்ளன. சோடியம் குளோரைட், கால்சியம் பைகார்பனேட், பொட்டாசியம் சல்பேட், மெக்னிசியம் பாஸ்பேட் போன்ற உப்புக்களும் உள்ளன.

முருங்கைப் பூ!

முருங்கைப் பூவை துவரம் பருப்புடன் கூட்டி, கூட்டுக்கறி செய்து, உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிட தாது விருத்தியடையச் செய்யும்.

இரத்தத்தின் பயன்கள்:

இரத்தம் உடலுக்குத் தேவையான சக்திகளை, எல்லா உறுப்புக்களிலுள்ள மெல்லிய ஜவ்வுகளுக்கும் கொண்டு செல்லுகிறது. சிறுகுடலில் இரத்தம் உறிஞ்சப்பட்டு சக்தி மேலே செல்லுகின்றது,

இரத்தமானது கழிவுப் பொருட்களை வெளியே தள்ளுகிறது. இவை வெளியேற்றும் உறுப்புக்களின் வழியாக வெளியேற்றப்படுகின்றன.

பிராண வாயுவை எல்லா ஜவ்வுகளுக்கும் (உடல் உறுப்புக்களிலுள்ள) நுரையீரல் மூலமாக கொண்டு செல்கிறது கரியமில வாயு, நுரையீரல் வழியாக ரத்தத்திலிருந்து வெளியேற்றப் படுகிறது.

இரத்தம் உடலுக்குப் பாதுகாப்பாக இருக்கிறது, இரத்த செல்கள் உடல் நோயிலிருந்து பாதுகாக்க (Antibiotics) 'ஆன்டிபயாடிக்சை' தயாரிக்கிறது. இரத்தம் உடலுக்குச்சமச்சீரான வெப்பத்தை கொடுக்கின்றது. இரத்தத்தின் ஒருபகுதி சேமிப்பு பகுதியாக மண்ணீரல் கல்லீரல் போன்ற இடங்களில் தங்குகிறது. இது தேவையான இடத்திற்குத் தேவையான பொழுது மட்டும் அனுப்பிவைக்கிறது.

இப்படிப்பட்ட இயற்கையின் அமைப்பையும், அதிசயத்தையும் நாம் அனைவரும் தெரிந்து கொள்வோமாக! ✳

தாவரமும் மருத்துவமும்

[அமரர். டாக்டர். ப. சிற்சபை]

இயற்கை மனிதனுக்கு அளித்துள்ள செல்வங்கள் அனைத்தும் பலவகைகளில் அவனுக்குப் பயன்படுகின்றன. அவற்றுள் தாவரச் செல்வமானது, மனிதனுடைய உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாக விளங்குகிறது. ஆம்! தாவரமானது மனிதனுக்கு உணவாக விளங்குவதோடு, அவன் நோய்வாய்ப்படும்போது, மருந்தாகவும் பயன்பட்டு அவனைக் காக்கிறது!

தாவரங்கள் தரும் மூலிகைகள் சித்த மருத்துவம், அலோபதி, ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஹோமியோபதி முதலான எல்லா மருத்துவ முறைகளிலும் மருத்துவர்களால் பயன் படுத்தப் படுகின்றன. பழங்காலச் சித்தர்கள் 1008 வகையான மூலிகைகளை மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்தினர்.

"மருந்தென வேண்டாவாம்யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி யுணின்"

என்ற வள்ளுவ பெருமானின் வாய்மொழிக்கேற்ப, நாம் உணவைச் சரியான முறையில் உண்டு வந்தோமானல், மருந்து என்ற ஒன்று நமக்குத் தேவைப் படாது. மருத்துவம் என்பது நோயைக் குணப்படுத்துவது மட்டுமன்று; நோய் வராமல் தடுப்பதும் ஆகும். இந்த அரிய செயலைத் தாவரம் செய்கிறது. உணவாகவும், நோய் வராமல் தடுக்கும் நோய்த்தடுப்பாகவும், நோயைக் குணப்படுத்தும், ஆக, முப்பணிகளைத் திறம்படச் செய்கிறது தாவரம்.

பழங்களை எடுத்துக் கொண்டோமானல் மா, பலா, வாழை, அன்னசி, திராட்சை, கொய்யா, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை முதலான அனைத்துப் பழங்களுக்கும் மருந்துக் குணம் உண்டு. அவை வெறும் உணவு மட்டுமன்று! இவற்றுக்கு நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றலும், குணப்படுத்தும் ஆற்றலும் உண்டு.

உதாரணமாக, மாம்பழம் இருதயத்திற்கு வலுவூட்டும்; தோல் நல்ல நிறம் பெறச் செய்யும். கல்லீரல் கோளாறுகளைச் சீர்ப் படுத்தும். குன்மம், மலச்சிக்கலுக்கு அருமருந்து மாங்கனி.

வாழைப்பழம் சிறுநீரகக் கோளாறுகள், குடல் கோளாறுகள், அஜீரணம், பெருங்குடல் வேக்காடு, முட்டமுற்சி முதலான நோய்களைக் குணமாக்கக் கூடியது.

விக்கத்தைக் கரைக்கும் மூலிகைகள்

அமுக்கராக்கிழங்கு
கரிசலாங்கண்ணி
கழற்ச்சிக்கொடி
காட்டு வெங்காயம்
கீழ்க்காய் நெல்லி
சுளுக்கு நாயகம்
நுணா
மல்லி
விழுதி
வேங்கையிலை
காட்டுக் கருவாய்ப்பட்டை
கணப் பூண்டு
கொள்ளுக்காய் வேளை
சண்பகம்
சதகுப்பை
மெருகு
எலுமிச்சந்துளசி
ஒடுக்கன்
அகில்
முசற்காதிலை

திராட்சைப்பழம், இரத்த சோகை, வாதநோய்கள், இரைப்பைக் கோளாறுகள் ஆகியவற்றுக்கு மருந்தாகும், பழங்களின் பெருமைகளை இப்படி எழுதிக் கொண்டேப் போகலாம்! அதற்கு முடிவே கிடையாது!

காய்கறிகளை எடுத்துக் கொண்டோமானால், கோசு, கேரட்டு, பீன்சு, வெங்காயம், பூசணி, பாகல், கருணைக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு முதலான அனைத்துக் காய்களும் மருந்துக் குணங்கள் கொண்டவையே. கோசு, கீல்வாதம், இரத்த சோகை, அஜீரணம் முதலானவற்றைப் போக்கும்.

கேரட், கண்பார்வைக் கூர்மையையும், நரம்புகளுக்கு வலிமையையும் தரக்கூடியது. இது மலச்சிக்கல், அஜீரணத்தையும் குணமாக்கும்.

''தன்காயம் காக்க வெங்காயம் உண்க'' என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. வெங்காயம் இரத்தத்துக்கு வலிமை தரக்கூடியது. பக்கவாதம் வராமல் தடுக்கக் கூடியது. இப்படி ஒவ்வொரு விதத்தில் சிறப்புடையது.

தானியங்களை எடுத்துக் கொண்டால் அரிசி, கோதுமை முதலான அனைத்துத் தானியங்களும் தக்க விதத்தில் பயன் படுத்தப்பட்டால் மருந்தாகவும் விளங்கக் கூடியவையே!

பருப்பு, கொட்டை வகைகளும் ஊட்டச்சத்து மட்டுமன்று. நோய் தீர்க்கும் வல்லமையும் உடையவையே! ஏன்? மலர்கள் மட்டுமென்ன! அழகும், வாசனையும் கொண்ட அலங்காரப் பொருட்கள் மட்டுமன்று; அற்புதமாக நோய் தீர்க்கும் மருந்துகளாம். ஆம்! மலர் மருத்துவமான ஹோமியோபதி மருத்துவமே இதற்குச் சான்று!

இவைதவிர, இலைகள் (கீரைகள்) பல குணங்களைக் கொண்டவை. உதாரணமாக அகத்திக் கீரை, நீர்ச்சளியைப் போக்கும்; கலவைக்கீரை, குடல் வாதத்தைப் போக்கும் கறி

வேப்பிலை, இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும். பருப்புக்கீரை, உடல்வெப்பத்தைத்தணிக்கும். கொத்துமல்லி, பித்தம் நீக்கும்; குப்பைமேனி இலைச்சாறு, கோழையை அகற்றும்.

"கண்ணுக்குத்தெளிவு பொன்னுங்கண்ணி" என்று நம் முன்னோர் கூறிப்போந்தனர். பொன் ஆம், காண், நீ என்பதே பொன்னுங்கண்ணியாகத் திரிந்தது. இக்கீரை, பார்வைக்கூர்மை தர வல்லது. மேலும் இரும்புச்சத்து அதிகம் உடையது. எனவே இரத்தத்துக்கு வலுவூட்டி, உடலுக்கு வனப்பைத் தரக்கூடிய மிகச் சிறந்த கீரை இது!

பலநூறு ஆண்டுகட்கு முன்னரே "உணவே மருந்து! மருந்தே உணவு!" என்று உலகுக்கு அறிவித்தவர் "மருத்துவத்தின் தந்தை" என்று போற்றப்படும் ஹிப்பாக்ரட்ஸ். ஆனால், மக்களோ, உணவு உண்பதைத் தம் நாக்கைத் திருப்திப்படுத்தும் செயலாகஎண்ணுகிறார்களேயொழிய அதுதான் உடல் நலனைக் காக்கிறது என்ற உண்மையை உணர்ந்தா உண்கிறார்கள்? உணவுமுறையில் ஓர் ஒழுங்கை கடைப்பிடிப்பவன், மரணத்தை நெடுங்காலம் தள்ளி போடுவான் என்பதில் ஐயமில்லை.

இதைத்தான் வள்ளுவர்,

"அற்றால் அளவறிந் துண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு"

என்றார் அஃதாவது, உண்ண வேண்டிய அளவறிந்து, வேளை அறிந்து உண்பவன் நீண்டு நெடுங்காலம் வாழ்வான் என்று கூறுகிறார்.

நாம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ நமக்கு உதவும் தாவரங்களைப் பயன்படுத்தி நலம் பெறுவது நம் கையில் அன்றோ இருக்கிறது?

"மரக்கறி உணவால் இரக்கம் சுரக்கும்;
வயது வளரும்; வாரா நோய்கள்;
வரினும் விரைவில் விடைபெற்றேகும்"

என்ற திரு. வி. க—வின் வாக்கைக் கவனத்தில் கொண்டு, மானுடர் அனைவரும் தாவர உணவைத் தக்க விதமாக உண்டு வாழ்வாரேல் நோயற்ற நீடிய ஆயுளைப் பெறலாம்!

இப்படி உணவாகப் பயன்படும் தாவரங்கள் தவிர எண்ணற்ற மருத்துவ மூலிகைகளையும் தந்து, தாவரம் மனித இனத்தை நோய்களினின்று காப்பாற்றுகிறது.

உத்தாமணிக் கொடி என்னும் மூலிகை கீல்வாதம், முடக்கு வாதம், வாதக் குடச்சல் இடுப்பு

பிள்ளைகளுக்குத் திக்குவாய் வராமல் தடுக்க!

பிள்ளைகளை அடிக்கடி பேச விட்டுப் பெற்றோர்கள் கேட்க வேண்டும். பாட்டுக்கள் பாடச் சொல்ல வேண்டும் கதைகள் கேட்கலாம். இப்படிப் பிள்ளைகளைப் பேச வைத்தால் திக்கு வாய் வராது.

வலி முதலான வாத சம்பந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தக் கூடியது. அடிப்பட்ட காயங்கள், உள்காயம் இவற்றுக்கு உத்தாமணிப் பாலினை மேலே தடவினால் வீக்கத்தையும் வலியையும் போக்கும். வண்டுக் கடி, பூரான், சிறுபாம்புக்கடி, காணாக்கடிகள் இவற்றிக்கும் உத்தாமணிப்பால் மருந்தாகும்.

துணா எனப்படும் மூலிகை, கரப்பான், புண், கிரந்தி மந்தம், மேகம் ஆகிய நோய்களைக் குணப்படுத்தக் கூடியது.

நெய்ச்சட்டி எனப்படுவது, வீரிய விருத்தி, நேத்திர ஒளி உண்டாக்கும். அழற்சி, வாந்தி போக்கும்.

சிவனார் வேம்பு நாட்பட்ட புண், சொறி, சிரங்கு, அக்கு ஆகியவற்றைப் போக்கும். வல்லாரை என்ற மூலிகை கண்டமாலை, தேள்கடி விஷம், வயிற்றுக் கோளாறுகள், நீர் எரிச்சல், நீரிழிவு நோய் முதலானவற்றைப்போக்க வல்லது. ஞாபக சக்தியைப் பெருக்கக் கூடியது.

இப்படி விவரித்துக்கொண்டே போகலாம். கணக்கிலடங்கா மூலிகைகளைக் கொண்டு, எண்ணற்ற நோய்களை குணப்படுத்தும் வழி முறைகளைக் கூறிச் சென்றுள்ளனர் நம் முன்னோர்கள்.

சித்த, ஆயுர்வேத, யுனானி முறைகள் மட்டுமின்றி. அலோபதி மருத்துவத்திலும் தாவர வகைகள் மருந்து தயாரிப்பில் பயன்படுத்துகின்றன. சமீப காலமாக, மேலை நாட்டினர், பல மூலிகைகளின் பெருமைகளை உணர்ந்து மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் செய்து வருகின்றனர். மொத்தத்தில் தாவரம் மனித குலத்தை ஒரு தாய்ப்போல் அரவணைத்துப் பாதுகாக்கிறது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது! எனவே மனிதகுலம் தழைக்க, தாவரம் தழைக்க வேண்டும்,

காடுகள் மலைப்பிரதேசங்களில் உள்ள மூலிகைகள் அழியாமல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். மேன்மேலும் அவை வளர வழி வகைகள் செய்ய வேண்டும். வீட்டுத் தோட்டங்களில் வளரக் கூடிய மூலிகைகள், மருந்துக்குப் பயன்படும் மரங்கள் ஆகியவை வீடுகளில் வளர்க்கப்பட வேண்டும். அவற்றின் பெருமையை மக்கள் உணரும்படிச் செய்து, அவர்கள் அவற்றைப் பாதுகாத்துப் பேணி வளர்க்கச் செய்யவேண்டும். இவற்றை அரசாங்கம் செய்ய முன்வந்தால் நாடும் வீடும் நலம் பெறும்!

வாழ்க வையகம்! வாழ்க நலமுடன்!

[நன்றி:—இயற்கை வள மேம்பாட்டு ஆன்மீக மாநாட்டு மலர்]



சித்த மருத்துவச் செம்மல்
டாக்டர். சிற்சபை அவர்களுக்கு கவிதாஞ்சலி

[டாக்டர். பக்தவச்சலம், திருநின்றவூர்]

சித்தவைத்தியம் தழைத்தோங்க
அயராது உழைத்த நல்லவராம் ;

கொடிய நோய்களை நிச்சயமாய்
தீர்த்து வைக்கும் நல்லவராம் ;

சித்தர்கள் புகழைப் பரப்பிடவே
கூட்டங்கள் பலவும் கண்டவராம் ;

இறுதி மூச்சு உள்ளவும்
உறுதியாய் நின்று உழைத்தவராம் ;

நாடு நகரம் அனைத்திலும்
நாட்டு மருந்தை தந்தவராம் ;

மின்னுகின்ற புன் சிரிப்பால்
மக்களைப் பெரிதும் கவர்ந்தவராம் ;

பரம்பரை வைத்தியம் மறையாமல்
பாங்குடன் காத்து நின்றவராம் ;

இயற்கை தந்த மூலிகையை
இதழில் வடித்து சொன்னவராம் ;

எண்ணிலடங்கா வழி முறையை
மக்கள் மனதில் விதைத்தவராம் ;

விடியும் வேளை வருவதற்குள்
பிரியா விடையுடன் சென்றவராம் ;

இயற்கையில் அவர் உடல் மறைந்தாலும்
என்றும் மறையாது இவர் புகழே ;



காந்தியடிகள் கண்ட மௌனத்தின் இரகசியம்

தென்னுப்பிரிக்காவில் உள்ள ஒரு கிறிஸ்துவ மடத்திற்கு, ஒரு முறை காந்தியடிகள் சென்றிருந்தார். இயற்கை அழகும், அமைதி நிலவும் அழகான அந்த மடம், காந்தியடிகளின் மனதைப் பெரிதும் கவர்ந்திருந்தது.

அங்கே வசித்து வந்த ஆசிரமவாசிகள் வாய் திறக்காமல் மௌனமே உருவாய் இருப்பதைக்கண்டார். அந்த ஆசிரமத்தலைவரிடம், அவர்களுடைய மௌனத்தைப் பற்றிக்கேட்டார்.

ஆசிரமத் தலைவர் காந்தியடிகளிடம், இது கூட உங்களுக்குப் புரியவில்லையே? உள்ளத்தில் திடம் இல்லாத மனிதர்கள், எளிதாக எல்லாவற்றையும் பேசும் போது, உண்மைக்குப் புறம்பாய் உள்ளத்திற்குப் பொருந்தாத பல சொற்கள் அவர்கள் வாயிலிருந்து வெளியே வந்துவிடுகின்றன. இதனுல் உள்ளத்தில் வதியும் ஆன்மாவை மறந்துவிடுகின்ரேம். உள்ளத்தில் உண்மையாய் ஒளிவிடும் அதன் குரலை நாம் கேட்க வேண்டுமானுல், வாய்திறவாமல் இருப்பது அவசியம். எனவேதான் இங்கு வசிப்போர் மௌனம் பூண்டு இருக்கின்றனர் என்று கூறினுறாம்.

அந்த கிறிஸ்துவ மடத் தலைவர் கூறியவைகளின் பொருளை உணர்ந்து, மௌனத்தின் இரகசியத்தை நானும் அறிந்து அதைப் பின்பற்றுகிறேன். என காந்தியடிகள் கூறியிருக்கின்றுர்.

*

கனடா நாட்டில், இரத்த அழுத்த நோய் அதிகமுள்ளவர்கள் தனக்குத்தானே அந்த நோயைக் கண்டுபிடிக்கும் மருத்துவ சாதனம் வேண்டுமென்று விரும்புகின்றனர். அதற்காக அந்நாட்டிலுள்ள தனியார் சுகாதார அமைப்புகள், இங்கிலாந்து நாட்டின் மருததுவர்களை, அந்த சாதனங்களை தயாரித்து கொடுக்கும்படி கேட்டுக்கொண்டுள்ளன.

கல்லீரல் வீக்க நோய் சாதாரணமாக மது அதிகமாக அருந்துபவருக்கே, அந்நோய் வருவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டு. தற்சமயம் இஸ்ரேல் நாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானி இந்நோய்க்கு புதியதாக ஒரு மருந்தைக் கண்டுபிடித்துள்ளார். அந்த மருந்தானது. மிக மலிவு விலையாகவும், மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மருந்தாகவும் இருப்பதாக சொல்லப்படுகிறது.

உலகச் செய்தி மருத்துவம்

அதிக அளவு இரும்புச் சத்து சாப்பிடுவது உடலுக்கு மிகவும் கெடுதலாகும். அமெரிக்காவில் 1980 ஆம் ஆண்டு நடத்திய ஆராய்ச்சியில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக சாப்பிட்டவர்களுக்கு புற்று நோய் வியாதி ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது என்பதை கண்டுபிடித்தார்கள்.

நம் நாட்டை பொருத்த வரையில் ஆந்திராவில் வயிற்றுப் புற்று நோய் அதிகமாக உள்ளது. சமீப காலமாக மேற்கத்திய நாடுகளில் வயிற்றுப் புற்று நோய் குறைந்து கொண்டு வருகிறது. அதற்கு காரணம் அதிக காரமில்லாத உணவும். உணவு வகைகளில் நல்ல மாற்றமும் குறிப்பாக காய்கறி உணவுகள்தான் காரணம் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

சாதாரணமாக தூங்குவதில் ஆண்கள்தான் அதிக நேரம் தூங்குவார்கள் என்று எண்ணுகிறோம் அது உண்மைதான என்று அமெரிக்காவில் மெய்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்பவராக இருந்தால் கூட மனைவியானவள் கணவனைவிட 25 நிமிடம் குறைவாக தூங்குகிறாள் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மகப்பேறு வியாதிகளுக்கும், கர்ப்பப்பை புற்று நோய்க்கும், சிகிச்சை செய்ய 30 கிலோகிராம் எடையும், 40 செ.மீ. நீள, அகலமும். 30 வாட்ஸ் "லாஸர் கதிர் வீச்சு" சாதனப்பெட்டி இங்கிலாந்தில் விற்பனைக்கு வந்துள்ளது. புற்று நோய் வியாதியை தீர்க்க இந்த புதிய முறை நல்ல பயனுள்ளது என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர் ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.